


プチママ 離乳食の作り方（12～18ヶ月頃）

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

8/29(月)

鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
グリーンリーフ又葉野菜

キャベツ
人参
マカロニ

おかゆ

作り方
【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【マカロニサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

8/30(火)

豚丼・青菜のみそ汁



材料
豚切り落とし肉
もやし

青菜
えのき茸


おかゆ

作り方
【豚丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。

【青菜のみそ汁】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4、細かく刻んだえのき茸大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

8/31(水)

鶏じゃが・2色あえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
じゃが芋
むき枝豆

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【鶏じゃが】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ4、薄皮をむき、細かく刻んだ枝豆小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【2色あえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

9/1(木)

きのこオムレツ・レタスのトマト煮・おかゆ



材料
卵
ぶなしめじ

レタス又葉野菜
トマト

おかゆ

作り方
【きのこオムレツ】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、ケチャップごく少々をかける。

【レタスのトマト煮】
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

9/2(金)

ころころチキン・かぼちゃと玉葱の煮もの・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

かぼちゃ
玉葱


おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【かぼちゃと玉葱の煮もの】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切った玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

9/3(土)

肉うどん・野菜のおかかあえ



材料
レンジうどん
豚ひき肉
オクラ

大根
サニーレタス又葉野菜

作り方
【肉うどん】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。種を取り、食べやすく切ったオクラ小さじ1強、大人用でレンジ加熱し、1cm長さに切ったうどん大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【野菜のおかかあえ】
食べやすく切った大根・サニーレタス各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。